

مدیریت اندوه

نقش مشاوران در غم‌گساری از بازماندگان قربانیان کرونا

سمیه فکریان کارشناس ارشد مشاوره
مدیر داخلی نشریه پژوهش‌های مشاوره



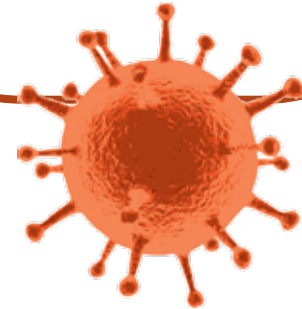
به دانش‌آموزان، بتوانند از میزان درد ناشی از سوگشان بکاهند و دانش‌آموزان دوران پیش‌آمده را با رنج کمتری سپری کنند. «ماتم» اوج اندوه انسانی، و بهایی است که باید به خاطر دوست‌داشتن پرداخت. دوست‌داشتن و ماتم دو روی یک سکه‌اند؛ زیرا هر آنچه که انسان به آن دل می‌بندد، هر لحظه ممکن است از دست برود. هر عشقی را مرگی و هر مرگی را ماتمی از پی است. از دست دادن عزیزی که فرد با او رابطه عمیقی داشته است، به مثابه سقوط در گودالی بی‌انتهای احساس ناخوشایندی است که می‌تواند باعث سوگ در فرد شود. سوگ یک پدیده انسانی همگانی، بسیار شخصی و چندبعدی است و تأثیر جامعی بر فرد داغ‌دار می‌گذارد. این واکنش‌ها بسته به چگونگی رخداد حادثه، اعتقادات اجتماعی و فرهنگی، و به‌طور کلی مضمون و معنایی که مرگ از دید افراد دارد، متفاوت است.

این احساس نوین به‌طور طبیعی سبب داغ‌دیدگی نوجوانی می‌شود، زیرا با مرگ کودکی و تولد بزرگ‌سالی همراه است. در این دوران، نیروهای شناختی نوجوان نیز دستخوش تحول می‌شوند و او را به سمت آرمان‌گرایی و مدینه فاضله پیش می‌برند. نوجوان به‌صورت یک رویابین در می‌آید که نظریه‌هایی برای برپا کردن دنیایی بهتر که می‌خواهد بسازد، ارائه می‌دهد. حال اگر در چنین شرایطی فقدان رخ دهد، نوجوان دچار نوعی افکار جادویی می‌شود. او ممکن است رخدادهای روی داده را حاصل آرزوی اجابت شده خود بداند و احساس گناه کند. بنابراین هر نوع تجربه فقدان در این دوره انتقالی تأثیر مضاعفی دارد.

بنابراین، حضور مشاوران به‌عنوان متخصصان سلامت روان، یکی از کلیدی‌ترین ارکان مدرسه است تا آنان، در شرایط کنونی و با ارائه خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای

رویداد تکان‌دهنده «کرونا»، همانند خیلی از بحران‌ها و حادثه‌ها، آسیب‌ها و تهدیدهای متعددی در زندگی ما ایجاد کرد. از آنجا که بیش از هزاران خانواده ایرانی گریبان‌گیر سوگ از دست‌دادن عزیزان خود هستند و متأسفانه با توجه به شرایط کنونی، پیش‌بینی تعداد بیشتر این خانواده‌ها و به تبع آن مواجهه با دانش‌آموزان سوگوار و داغ‌دیده در شروع سال تحصیلی جدید دور از انتظار نیست. اخیراً به دلیل بحران جهانی «کووید ۱۹»، موضوع مرگ مورد تأمل جدی در مباحث میان‌فرهنگی و انسان‌شناختی نیز قرار گرفته است. یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر در برابر این فقدان نوجوانان هستند. احساس تعلق داشتن در این دوره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که نوجوان به دنبال شکل‌دهی هویت «یگو» در خود است؛ احساسی که به انسان می‌گوید کیست و جایگاه وی در نظام اجتماعی کجاست.

سوگ یک پدیده انسانی همگانی، بسیار شخصی و چندبعدی است و اثر جامعی بر فرد داغدار دارد. این واکنش‌ها بسته به چگونگی رخداد حادثه، اعتقادات اجتماعی، فرهنگی و به‌طور کلی مضمون و معنایی که مرگ از دید افراد دارد متفاوت است



واکنش به فقدان، سازگاری با غیبت فرد فوت شده و تلاش برای درک رویداد، معنای آن و دلالت‌هایش درباره آینده از جمله مسائلی هستند که فرد سوگوار به‌ویژه نوجوانان باید به آن‌ها بپردازند

علائم سوگ در کودکان و نوجوانان

علائم شایعی که در افکار، رفتار و احساسات کودکان دیده می‌شوند، عبارت‌اند از:

دخیل‌اند. در این بین، متخصص سلامت روان یا مشاور سوگ می‌تواند در زمینه‌های زیر دانش‌آموز سوگوار را یاری دهد:

- پذیرش واقعیت فقدان؛
- اجازه دادن به تجربه درد هیجانی و پرداختن به آن؛
- سازگار شدن با غیبت جسمانی فرد فوت‌شده؛
- یافتن راه‌هایی برای حفظ خاطره متوفی و بازگشت به زندگی عادی؛
- نوشتن نامه به عزیز از دست‌رفته (در آن افکار و احساسات خود را ابراز کند و سپس نامه را در کنار مزار او بخواند و آن را در جای امنی بگذارد، یا زیر درخت یا گیاهی که به یاد متوفی کاشته شده است، چال کند)؛
- درست‌کردن یادبود برای متوفی (مثلاً درختی بکارد، چیزی در باغ بسازد، عکس‌های او را در آلبوم قرار دهد، یا جعبه خاطرات تهیه کند و چیزهای مهم را در آن بگذارد)؛

۱. دیدن رؤیاهایی از شخص از دست‌رفته؛
۲. تقلید رفتارهای شخص از دست‌رفته؛
۳. احساس اینکه شخص از دست‌رفته با اوست؛
۴. طرد کردن دوستان قدیم و جست‌وجوی دوستان جدیدی که شرایط مشابهی را تجربه کرده‌اند؛
۵. تلفن زدن مکرر در ساعات خارج از منزل؛
۶. وارسی (چک) کردن سلامتی سایر افراد خانواده؛
۷. مشکل تمرکز و توجه روی تکالیف و وظایف محوله؛
۸. جست‌وجوی اطلاعات پزشکی در مورد شخص از دست‌رفته؛
۹. احساس نگرانی درباره سلامت خود و یا گاهی بی‌تفاوتی نسبت به آن؛
۱۰. نیاز به توجه و مراقبت از سوی اطرافیان؛
۱۱. داشتن افکار مربوط به خودکشی، مرگ یا آسیب به خود.

مداخله‌های درمانی در کار با دانش‌آموزان سوگوار

۱. فعالانه و از طریق تماس چشمی مداوم، گوش‌دادن فعال، توجه مثبت بدون قید و شرط، و پذیرش گرم، در دانش‌آموز اعتماد ایجاد کنید و از او بخواهید احساسات خود را پیرامون فقدان پیش‌آمده شناسایی و ابراز کند.
 ۲. از وی بخواهید تا نامه‌ای برای فرد از دست‌رفته بنویسد و در آن احساسات خود را بیان کند و این نامه را برای شما بخواند.
 ۳. از دانش‌آموز بخواهید داستان فقدان را از طریق کشیدن نقاشی‌هایی پیرامون این تجربه بازگو کند.
 ۴. به دانش‌آموز، والدین و اطرافیان او درباره مراحل و فرایند سوگواری آموزش دهید و والدین را در مورد اینکه چگونه به پرسش‌های او پاسخ دهند، یاری رسانید.
- از جمله پرسش‌های کودکان و نوجوانان پیرامون مرگ و نحوه پاسخ‌گویی به آنان بدین شرح‌اند:

- سؤال‌هایی که نشان‌دهنده خشم کودک از خدا هستند؛ مثل اینکه: خدایا چرا مادر مرا از من گرفتی؟ ممکن است این سؤال‌ها در ذهن

مقابله با سوگ

درد هیجانی و آشوب درونی که بسیاری از افراد بعد از مرگ عزیز خود تجربه می‌کنند، ممکن است غیرقابل تحمل باشد. خوش‌بختانه این درد با گذشت زمان تسکین می‌یابد و نظم درونی تا حدی به فرد باز می‌گردد. اما سوگ فقط احساس نیست، بلکه فرایندی پیچیده است که جنبه‌های مختلفی دارد. واکنش به فقدان، سازگاری با غیبت فرد فوت‌شده، تلاش برای درک رویداد و معنای آن، و دلالت‌هایش درباره آینده، از جمله مسائلی هستند که فرد سوگوار، به‌ویژه نوجوان، باید به آن‌ها بپردازد. همانند بهبود جسمانی، عوامل زیادی هستند که در تداوم سوگ و یاس‌توانایی فرد برای مقابله موفقیت‌آمیز با سوگ





کودک باشند، اما به دلیل خشم و یا احساس گناه، آن‌ها را مطرح نکنند. بهتر است ما به او بگوییم به نظر می‌رسد از دست خدا ناراحتی و با این جمله باب گفت‌وگو درباره موضوع را باز کنیم.

● سؤال‌هایی درباره شخص مرده. حقیقت این است که گاهی بچه‌ها اوضاع را بدتر از آنچه واقعاً اتفاق افتاده است، تصور می‌کنند. مثل اینکه: وقتی که مرد خیلی درد کشید؟ آیا دکتر گفت او خیلی رنج برده؟ آیا شما در لحظه مرگ او را دیدید؟ راجع به من چه گفت؟ بهتر است به کودک اجازه دهیم، سؤال‌هایش را بپرسد و فکر نکنیم پرسش و پاسخ دادن در این زمینه باعث می‌شود کودک به مرگ عزیز از دست‌رفته بیشتر فکر کند. باید شرایطی فراهم کرد تا او تمام احساساتش را بیان کند.

● سؤال‌هایی در مورد فراموش کردن شخص مرده. کودکان از اینکه شخص مرده را فراموش کنند، متنفر هستند. بدترین کار این است که ما کارهای زیر را در جهت آرام کردن کودک داغ‌دار انجام دهیم:

الف. به او بگوییم تو روزی همه چیز را در رابطه با او فراموش می‌کنی. ممکن است که این موضوع واقعیت داشته باشد، اما بیان آن در مرحله سوگ در کودک احساس گناه ایجاد می‌کند.

ب. جمع کردن وسایل شخص مرده: ممکن است با خود فکر کنیم که هر چه او کمتر در معرض محرکات دردناک قرار گیرد، زودتر همه اتفاقات را فراموش می‌کند. اما بهتر است بگذاریم او وسایل عزیز از دست‌رفته را نگه دارد، عکس او را در اتاقش بگذارد و خاطراتش را با او بیان کند. این‌ها همه تکنیک‌هایی هستند که کمک می‌کنند، ترس کودک از فراموش کردن کاهش یابد.

● سؤال‌هایی در مورد علت ناتوانی برای سوگواری کردن: چرا من نمی‌توانم گریه کنم؟ چرا اشکم در نمی‌آید؟ شاید ما ناآگاهانه پیام‌هایی را به کودک داده‌ایم که مانع از بروز راحت احساسات و عواطف او شده است؛ مانند اینکه: تو دیگه مرد شدی، مرد که گریه نمی‌کنه. نباید کودک را دچار تناقض کرد که قوی بودن، یعنی گریه نکردن.

او را تشویق کنید، هیجان‌های فروخورده خود را آشکار کند.

● سؤال‌هایی در مورد نگرانی از مرگ اطرافیان: آیا تو هم می‌میری؟ بهتر است در این زمان به کودک بگویید، من سالم هستم، هیچ مشکل جسمی ندارم و نمی‌خواهم بمیرم. من هستم و هر زمان که نیاز داشته‌ی، به تو کمک می‌کنم.

● سؤال‌هایی در مورد اینکه بهشت کجاست و چه شکلی است. در این حالت بهتر است به او بگوییم شکلی از بهشت بکشد و افکار و احساساتش را به نمایش بگذارد

۵. از دانش‌آموز بخواهید فهرستی از روش‌های پیشنهادی خود را برای اجتناب از درد و رنج سوگواری و تأثیرهای منفی سوگ بر زندگی خود تهیه کند.

۶. وی را مکلف کنید که افکار و احساسات خود را پیرامون موضوع فقدان و نحوه برانگیخته شدن آن‌ها به صورت روزانه ثبت کند و این یادداشت‌ها را در جلسات مشاوره بررسی کنید.

۷. از او بخواهید، فهرستی از چیزهای مثبت درباره فرد متوفی و برنامه‌هایی که برای به یاد سپردن هر کدام دارد، تهیه کند.

۸. افکار و احساسات گناه و سرزنش پیرامون فقدان پیش‌آمده را روشن کنید و سپس افکار واقع‌گرایانه را جایگزین افکار غیرمنطقی سازید.

۹. به منظور کاستن از احساسات گناه و سرزنش دانش‌آموز پیرامون فقدان پیش‌آمده، به او پیشنهاد دهید که برای آموزش گناه خود کاری انجام دهد؛ مثل اختصاص دادن وقت به مؤسسه خیریه‌ای که فرد متوفی از آن حمایت می‌کرده است و ... نتایج را بررسی و در صورت لزوم آن را به نحوی تغییر دهید که به نتیجه مورد نظر دست یابید.

۱۰. در جلسه‌ها دانش‌آموز را تشویق و از او حمایت کنید تا خشم خود را ابتدا در چهره، سپس در اعمال و رفتار، و در نهایت در قالب کلمات ابراز کند.

ملاحظات اخلاقی در ارتباط با فرد سوگوار

ملاحظات اخلاقی که در ارتباط با فرد سوگوار

دیگران می‌باید رعایت کنند و بهتر است مشاور به اطرافیان متذکر شود، از این قرارند:

● به شأن و استقلال فرد داغ‌دیده احترام بگذارند، خود را به جای او قرار دهند و تصور کنند که اگر در این شرایط بودند، چه احساسی داشتند.

● از نصیحت کردن اجتناب کنند، ولی اگر امنیت فرد یا دیگران در خطر بود، نگرانی خود را به صراحت بگویند.

● نگویند: «می‌دانم چه حسی داری»؛ چرا که نوع احساسی که در موقعیت‌های مشابه داشته‌اند، دقیقاً مشابه احساس فعلی فرد داغ‌دیده نیست.

● از سخنرانی و نظریه‌پردازی درباره سوگ بپرهیزند. اگر گمان می‌کنند فرد داغ‌دیده پذیرا خواهد بود، می‌توانند کتاب یا نوشته‌ای درباره سوگ به او بدهند تا مطالعه کند.

● از پیشنهاد هرگونه مدت زمان برای سوگواری به فرد داغ‌دیده، بپرهیزند. مراقب باشند، اگر گمان کردند گفته‌های فرد داغ‌دیده خسته‌کننده و نچسب است، از او روی برنگردانند. اگر چه ممکن است آنچه فرد می‌گوید تکراری باشد، ولی همین که می‌تواند هیجانات خود را در حضور شخصی مورد اعتماد ابراز کند، برایش بسیار مفید است. سوگ فرد داغ‌دیده را کوچک نشمارند. همچنین سوگ او را بسیار بزرگ و فاجعه‌آمیز جلوه ندهند.

منابع

- اشفیغلی، جان (۱۳۹۵). از خود و خانواده‌تان مراقبت کنید: راهنمای سلامت روان. ترجمه دکتر پروانه محمدخانی. انتشارات ابن‌سینا. تهران.
- ادیب راد، نسترن (۱۳۸۳). مشاوره گروهی با کودکان داغ‌دیده (کتاب کار). انتشارات رشد. تهران.
- برک، لورا (۱۳۸۳). روان‌شناسی رشد. ترجمه یحیی سیدمحمدی. ارسباران. تهران.
- جانگسما، آرتور ای؛ پیترسون، ال مارک. بی؛ مک اینیز، ویلیام (۱۹۴۳). روان‌درمانی نوجوانان: راهنمای گام‌به‌گام درمان مشکلات روانی نوجوانان. ترجمه دکتر حمیدرضا آقامحمدیان و دکتر سیدعلی کیمیایی (۱۳۸۶). انتشارات رشد. تهران.
- عربگل، فریبا (۱۳۸۶). سوگ و سوگواری در کودکان. انجمن روان‌پزشکی کودک و نوجوان. تهران.
- هاسل، پت (۱۳۸۳). مشاوره گروهی با کودکان داغ‌دیده (کتاب راهنما). ترجمه دکتر نسترن ادیب راد. انتشارات رشد. تهران.

